

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis mengenai perbandingan kondisi fisik antara atlet berkuda kelas *dressage* dengan *show jumping* dapat disimpulkan beberapa point penting sebagai berikut:

1. Atlet berkuda kelas *Dressage* memiliki persentase kondisi fisik tertinggi 64%, dan 38% untuk persentase terendah.
2. Atlet berkuda kelas *Show Jumping* memiliki persentase terbaik 77% dan persentase terendah 37%.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan kondisi fisik antara atlet berkuda kelas *dressage* dengan atlet berkuda kelas *show jumping* dengan nilai t sebesar 0.346 dengan nilai signifikan $0.743 > 0.05$, maka H_0 diterima;

B. Implikasi

Hasil penelitian ini tidak selalu sama dengan penelitian yang sebelumnya, namun hasil yang terdapat dalam penelitian ini dapat menambah keyakinan kita bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi hasil pencapaian, walaupun dalam hal ini kondisi fisik atlet berkuda Platda PON 2016 belum mencapai titik yang maksimal.

Peneliti dengan melihat kondisi fisik bagi cabang olahraga berkuda juga dapat dikembangkan dengan menggunakan pengamatan yang lebih panjang, sehingga memiliki kekuatan yang lebih baik untuk dibandingkan.

C. Rekomendasi

Dari hasil penelitian ini ada beberapa rekomendasi menurut penulis perlu sampaikan yaitu:

1. Untuk para atlet cabang olahraga berkuda mampu meningkatkan kondisi fisik agar bisa memenuhi kebutuhan kondisi fisik baik untuk latihan maupun pertandingan.
2. Menentukan jadwal maupun program untuk latihan kondisi fisik bagi cabang olahraga berkuda khususnya, baik dalam peningkatan kondisi fisik maupun pemeliharaan kondisi fisik agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal pada saat pertandingan.
3. Perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai kondisi fisik bagi atlet berkuda dari segi lain agar kedepannya baik atlet maupun pelatih dapat mendapatkan hasil yang lebih maksimal